UNIDAD III – EL YO Y EL ELLO (1923-1925) TOMO XIX

Lic. Olga Carrillo.-

ES FUNDAMENTAL CONOCER LOS CONCEPTOS CLAVE QUE FREUD PRESENTA EN SU OBRA **"EL YO Y EL ELLO" (1923-1925, TOMO XIX)**, YA QUE ESTA OBRA PROFUNDIZA EN LA ESTRUCTURA PSÍQUICA DEL INDIVIDUO.

AQUÍ ESTÁN LOS PUNTOS ESENCIALES:

-Conceptos clave y cómo Freud los utilizó para explicar la estructura de la mente.

-El Ello (Id)

-El Yo (Ego)

-El Superyó (Superego)

(Definición, funciones y ejemplos -Interacción entre Ello, Yo y Superyó

-Aplicación en la Psicoterapia

-Relevancia Terapéutica

-Técnicas Terapéuticas

CONCEPTOS CLAVE QUE FREUD UTILIZÓ PARA DESCRIBIR ESTA ESTRUCTURA

Freud utilizó estos tres conceptos (Ello, Yo y Superyó) para explicar la dinámica de la mente humana y cómo los conflictos entre las distintas instancias psíquicas pueden influir en el comportamiento y la salud mental.

1. ELLO (ID)

- **Características**: Es la parte más primitiva de la mente. Contiene los instintos básicos, como las pulsiones sexuales y agresivas, y opera de manera inconsciente. el reservorio de los impulsos instintivos y deseos inconscientes, guiado por el **principio del placer.** El Id busca gratificación inmediata sin tener en cuenta la realidad o la moralidad.
- **Función**: Busca la gratificación inmediata de los deseos y pulsiones, guiado por el **principio del placer**.
- **Desarrollo**: El Ello está presente desde el nacimiento y es la fuente de la energía psíquica, conocida como **libido**.

AMBOS EJEMPLOS MUESTRAN CÓMO EL ELLO IMPULSA A LAS PERSONAS A ACTUAR DE MANERA INSTINTIVA PARA SATISFACER SUS NECESIDADES, SIN CONSIDERAR RESTRICCIONES O CONSECUENCIAS.

- **Ejemplo clásico de Freud:** Un ejemplo clásico que Freud podría usar para ilustrar el Ello sería el comportamiento de un bebé. Un bebé recién nacido llora cuando tiene hambre o incomodidad, exigiendo satisfacción inmediata sin considerar el entorno. Esto muestra la acción del Ello, que busca la gratificación inmediata de las necesidades básicas, sin tomar en cuenta ninguna otra consideración.

- **Ejemplo actual:** En la actualidad, podríamos ver el Ello en acción en el contexto de un adulto que actúa impulsivamente para satisfacer sus deseos. Por ejemplo, alguien que está siguiendo una dieta estricta y repentinamente se deja llevar por un impulso incontrolable de comer un pastel o una comida rica en calorías, sin preocuparse por las consecuencias a largo plazo. Este acto de ceder a una gratificación inmediata refleja la acción del Ello.

2. YO (EGO)

- **Características**: El Yo actúa como mediador entre el Ello, el Superyó y la realidad.
- **Función**: Opera según el **principio de realidad**, buscando formas realistas y socialmente aceptables de satisfacer las demandas del Ello.
- **Desarrollo**: Se desarrolla a lo largo de la infancia a medida que el niño interactúa con el mundo exterior y aprende a gestionar los impulsos del Ello.

AMBOS EJEMPLOS MUESTRAN CÓMO EL YO ACTÚA COMO UN MEDIADOR, GESTIONANDO LOS DESEOS INSTINTIVOS DEL ELLO Y LAS RESTRICCIONES DEL ENTORNO PARA ENCONTRAR UNA SOLUCIÓN EQUILIBRADA.

- **Ejemplo clásico de Freud:** Un ejemplo que Freud podría utilizar sería el de una persona que tiene hambre pero se encuentra en una reunión formal. El Ello impulsaría a esta persona a buscar comida de inmediato, sin importar las normas sociales. Sin embargo, el Yo (Ego) interviene, ayudando a la persona a esperar hasta que la reunión termine para ir a comer en un momento más apropiado. El Yo es capaz de retrasar la gratificación, teniendo en cuenta las normas sociales y las circunstancias externas.

- **Ejemplo actual:** En un contexto moderno, un ejemplo del Yo en acción sería el de alguien que quiere comprar un objeto caro, como un teléfono móvil de alta gama. Aunque su impulso inicial (proveniente del Ello) lo lleva a querer comprar el teléfono de inmediato, su Yo analiza su situación financiera, considerando que sería más sensato ahorrar durante unos meses antes de hacer la compra. El Yo equilibra el deseo con la realidad, buscando una solución que satisfaga ambos aspectos.

3. SUPERYÓ (SUPEREGO)

- **Características**: El Superyó representa los valores morales y normas sociales internalizadas, que provienen de los padres y la sociedad.
- **Función**: Su tarea es imponer restricciones morales y éticas, supervisando las acciones del Yo y generando sentimientos de culpa cuando se transgreden las normas.
- **Desarrollo**: Se forma durante la infancia a través de la identificación con los padres y otras figuras de autoridad.

EN AMBOS CASOS, EL SUPERYÓ ACTÚA COMO UNA FUERZA INTERNA QUE REGULA EL COMPORTAMIENTO CONFORME A LAS NORMAS Y VALORES ADQUIRIDOS, GENERANDO SENTIMIENTOS COMO CULPA O ORGULLO DEPENDIENDO DE SI EL INDIVIDUO SIGUE O NO ESAS NORMAS.

- **Ejemplo clásico de Freud:** Un ejemplo que Freud podría dar sería el de un niño que siente culpa por haber hecho algo mal, como mentir o tomar algo que no le pertenece. Aunque el Ello podría haber impulsado la acción, el Superyó reacciona generando sentimientos de culpa o remordimiento, reforzando el comportamiento adecuado de acuerdo con las normas morales que el niño ha aprendido de sus padres o de la sociedad.

- **Ejemplo actual:** Un ejemplo moderno del Superyó en acción podría ser una persona que, en una situación laboral, tiene la oportunidad de aprovecharse de la empresa o sus compañeros, como robar información confidencial. Aunque el Ello puede incitarlo a hacerlo para obtener un beneficio, el Superyó interviene recordándole que esa acción es inmoral y contraria a sus principios éticos, provocando una sensación de culpa o vergüenza ante la simple idea de cometer tal acto.

4. INTERACCIÓN ENTRE ELLO, YO Y SUPERYÓ

- El **Yo** está constantemente tratando de equilibrar las demandas del **Ello** (placer inmediato) y las restricciones del **Superyó** (moralidad), mientras lidia con las exigencias de la **realidad**.
- Si el Yo no puede gestionar adecuadamente estos conflictos, pueden surgir síntomas psicológicos, como la **angustia**.

ESTOS EJEMPLOS ILUSTRAN CÓMO LAS TRES PARTES DE LA PERSONALIDAD ESTÁN EN CONSTANTE INTERACCIÓN, GENERANDO TENSIONES Y COMPROMISOS QUE GUÍAN LAS DECISIONES Y EL COMPORTAMIENTO DEL INDIVIDUO.

Ejemplo clásico de Freud: Imagina a una persona que ve una billetera tirada en la calle.

El **Ello** impulsaría a la persona a tomar la billetera de inmediato, ya que esto satisface el deseo de obtener dinero rápido y sin esfuerzo.

El **Superyó**, por otro lado, actúa como la voz moral que le dice que robar está mal y que debe devolver la billetera al dueño o entregarla a las autoridades.

El **Yo** interviene para mediar entre ambos, buscando una solución realista. Quizás decida devolver la billetera, pero después de abrirla para buscar una identificación, equilibrando así los deseos instintivos del Ello con las normas sociales y éticas del Superyó.

Ejemplo actual: Un ejemplo moderno podría ser el caso de un estudiante que tiene la oportunidad de copiar en un examen.

El **Ello** le dice que aproveche la oportunidad para sacar una buena nota sin esfuerzo.

El **Superyó** le recuerda que hacer trampa es moralmente incorrecto, violando tanto las reglas de la escuela como sus propios principios.

El **Yo** toma el control, buscando un equilibrio. Podría decidir no copiar, pero también buscar una manera de estudiar mejor la próxima vez o incluso hablar con el profesor sobre sus dificultades, reconociendo la realidad de su situación y respetando los valores morales impuestos por el Superyó.

5. MECANISMOS DE DEFENSA

Para protegerse del conflicto entre el Ello y el Superyó, el Yo utiliza **mecanismos de defensa**. Algunos ejemplos son:

- **Represión**: Mantener los deseos inaceptables fuera de la conciencia.
- **Proyección**: Atribuir los propios impulsos no deseados a otra persona.
- **Racionalización**: Crear explicaciones lógicas para justificar comportamientos que podrían causar culpa.

Freud utilizó estos tres conceptos (Ello, Yo y Superyó) para explicar la dinámica de la mente humana y cómo los conflictos entre las distintas instancias psíquicas pueden influir en el comportamiento y la salud mental.

LA OBRA DE FREUD "EL YO Y EL ELLO" (1923-1925, TOMO XIX) TIENE IMPLICACIONES IMPORTANTES PARA LA PSICOTERAPIA PSICOANALÍTICA, YA QUE INTRODUCE UNA VISIÓN MÁS COMPLEJA DE LA MENTE HUMANA QUE ES CLAVE PARA EL TRATAMIENTO DE LOS CONFLICTOS PSÍQUICOS. EL PROCESO TERAPÉUTICO BUSCA QUE EL YO PUEDA MANEJAR MEJOR ESTOS CONFLICTOS, LO QUE CONDUCE A UNA MEJOR ADAPTACIÓN Y RESOLUCIÓN DE LOS SÍNTOMAS DEL PACIENTE.

1. COMPRENSIÓN DE LA DINÁMICA PSÍQUICA

Freud redefine la estructura psíquica con las instancias del **Ello**, **Yo**, y **Superyó**, lo que permite al terapeuta entender mejor los **conflictos internos** del paciente. Estos conflictos, cuando no son resueltos, se manifiestan en forma de síntomas neuróticos o angustia.

“La terapia psicoanalítica busca revelar cómo los deseos inconscientes del **Ello** están siendo reprimidos o distorsionados por el **Yo** debido a las prohibiciones del **Superyó”**.

2. EXPLORACIÓN DEL INCONSCIENTE

Freud sugiere que gran parte de la dinámica entre el Ello, Yo y Superyó es inconsciente. La **psicoterapia** se enfoca en hacer consciente lo inconsciente, permitiendo que los conflictos reprimidos o no resueltos se trabajen en el ámbito consciente.

El análisis de los **sueños**, **actos fallidos** y **lapsus** sigue siendo fundamental en la psicoterapia, ya que son expresiones del inconsciente.

3. MECANISMOS DE DEFENSA

•En la psicoterapia, el **Yo** utiliza **mecanismos de defensa** para protegerse de la angustia generada por el conflicto entre el Ello y el Superyó. El terapeuta ayuda al paciente a **identificar** y **entender** estos mecanismos, como la represión, la negación, la proyección y la sublimación.

•La **conciencia** de estos mecanismos es un paso crucial hacia la resolución de los conflictos psíquicos. El proceso terapéutico implica desmontar o reducir el uso de mecanismos de defensa poco adaptativos, ayudando al paciente a enfrentar sus deseos o temores reprimidos.

4. FORTALECIMIENTO DEL YO

•Uno de los objetivos centrales de la psicoterapia psicoanalítica es **fortalecer el Yo** para que pueda mediar de manera más efectiva entre las demandas del Ello, las restricciones del Superyó y la realidad externa. Esto implica ayudar al paciente a lograr un mayor equilibrio en su vida psíquica y, por lo tanto, una mejor adaptación a la realidad.

•El fortalecimiento del Yo le permite al paciente **tolerar mejor la angustia** y encontrar maneras más saludables de lidiar con los impulsos y las presiones morales.

5. RESOLUCIÓN DEL CONFLICTO PSÍQUICO

•La **psicoterapia** se enfoca en ayudar al paciente a resolver los **conflictos internos** entre el Ello, Yo y Superyó que están en la base de sus síntomas. El terapeuta colabora con el paciente para identificar los deseos reprimidos del Ello que están en conflicto con las restricciones impuestas por el Superyó, y encontrar formas aceptables y realistas de manejar estos deseos.

•Este proceso puede involucrar la reestructuración de las **relaciones intrapsíquicas**, facilitando la integración de los impulsos del Ello en la vida consciente de una manera que no genere culpa excesiva ni angustia.

6. TRANSFERENCIA Y CONTRATRANSFERENCIA

•Freud también sugiere que la relación entre el terapeuta y el paciente, conocida como **transferencia**, es una herramienta clave en la psicoterapia. El paciente puede proyectar en el terapeuta sentimientos y deseos que originalmente estaban dirigidos a figuras significativas de su pasado (por ejemplo, los padres).

•El terapeuta, a su vez, debe estar consciente de sus propias respuestas emocionales, conocidas como **contratransferencia**, para manejar adecuadamente la transferencia y no entorpecer el proceso terapéutico.

LA OBRA "EL YO Y EL ELLO" (1923-1925, TOMO XIX) DE SIGMUND FREUD ES FUNDAMENTAL PARA COMPRENDER LA RELEVANCIA TERAPÉUTICA DENTRO DEL PSICOANÁLISIS, YA QUE PROFUNDIZA EN LA ESTRUCTURA PSÍQUICA Y OFRECE NUEVAS PERSPECTIVAS SOBRE EL TRATAMIENTO DE LOS CONFLICTOS INTERNOS.

La relevancia terapéutica de **"El Yo y el Ello"** radica en cómo esta obra ofrece un marco para entender los conflictos internos del paciente y proporciona herramientas para resolverlos. El proceso terapéutico se enfoca en fortalecer el Yo, hacer consciente lo inconsciente, y ayudar al paciente a manejar mejor sus deseos, sus mecanismos de defensa y las restricciones morales. De esta manera, el paciente puede alcanzar una mayor salud mental y adaptación a la realidad.

1. RECONCEPTUALIZACIÓN DE LA ESTRUCTURA PSÍQUICA

•Freud introduce una nueva concepción de la mente que incluye el **Ello**, el **Yo** y el **Superyó**. Esta división permite al terapeuta analizar de manera más específica los conflictos intrapsíquicos.

•**Relevancia terapéutica**: La psicoterapia, a partir de este modelo, se enfoca en cómo el Yo maneja las demandas del Ello y las presiones del Superyó, así como los conflictos resultantes que se manifiestan en forma de síntomas neuróticos o angustia.

2. EL PAPEL DEL YO EN LA PSICOTERAPIA

•El Yo es la instancia mediadora que se enfrenta a la tarea de equilibrar las pulsiones primitivas del Ello y las exigencias morales del Superyó. En el proceso terapéutico, fortalecer el Yo es crucial para que el paciente pueda resolver sus conflictos internos y mejorar su adaptación a la realidad.

•**Relevancia terapéutica**: Un **Yo debilitado** es más propenso a ceder ante las presiones del Ello o del Superyó, lo que lleva a la aparición de síntomas. La psicoterapia ayuda a fortalecer el Yo, permitiéndole gestionar mejor los impulsos y las restricciones, y actuar de manera más flexible y realista frente a las dificultades.

3. MECANISMOS DE DEFENSA Y SU INTERPRETACIÓN

•Freud señala que el Yo utiliza diversos **mecanismos de defensa** (como la represión, la negación, y la proyección) para evitar el conflicto entre el Ello y el Superyó. Estos mecanismos son inconscientes y protegen al Yo de la angustia.

•**Relevancia terapéutica**: Durante la psicoterapia, el terapeuta ayuda al paciente a identificar e interpretar estos mecanismos, lo que permite que el paciente sea más consciente de los procesos inconscientes que le causan malestar. Al traer estos conflictos a la conciencia, se facilita su resolución.

4. RELACIÓN ENTRE INCONSCIENTE Y CONSCIENTE

•En "El Yo y el Ello", Freud afirma que gran parte de la dinámica del Yo ocurre en el **inconsciente**, lo que significa que muchos de los conflictos internos del paciente no son evidentes a nivel consciente.

•**Relevancia terapéutica**: La psicoterapia psicoanalítica se centra en hacer consciente lo inconsciente. Al explorar el inconsciente, el terapeuta y el paciente descubren las causas subyacentes de los síntomas, lo que permite trabajarlos de manera más efectiva. Esto es esencial para un tratamiento profundo de las neurosis y otros trastornos psíquicos.

5. TRANSFERENCIA Y EL FORTALECIMIENTO DEL YO

•El proceso de **transferencia** en psicoterapia, donde el paciente proyecta en el terapeuta sus deseos y conflictos pasados, se vuelve una herramienta clave para revelar el funcionamiento del Yo y los conflictos con el Ello y el Superyó.

•**Relevancia terapéutica**: A través de la transferencia, el terapeuta puede observar de primera mano cómo el paciente maneja sus deseos y restricciones. El trabajo terapéutico ayuda al paciente a modificar estas proyecciones, favoreciendo un **Yo más fuerte** y más capaz de manejar las tensiones entre el Ello y el Superyó.

6. ANGUSTIA Y CONFLICTO INTRAPSÍQUICO

•Freud argumenta que la angustia surge cuando el Yo se siente amenazado por las demandas del Ello o las restricciones del Superyó. La angustia puede ser realista (ante un peligro externo), moral (vinculada al Superyó) o neurótica (vinculada al Ello).

•**Relevancia terapéutica**: La psicoterapia ayuda al paciente a identificar el origen de su angustia y a enfrentar las tensiones subyacentes. A través de la terapia, el paciente puede aprender a manejar de manera más efectiva las fuentes de angustia, liberando al Yo de cargas innecesarias.

7. INTEGRACIÓN DE LAS PULSIONES

•Freud introduce la dualidad entre las pulsiones de vida (**Eros**) y las pulsiones de muerte (**Thanatos**), y el papel del Yo en mediar entre estas fuerzas.

•**Relevancia terapéutica**: La terapia puede explorar cómo estas pulsiones afectan la vida del paciente y cómo el Yo puede integrar de manera más saludable estos impulsos para promover el bienestar psíquico.

TÉCNICAS TERAPÉUTICAS DERIVADAS DE "EL YO Y EL ELLO"

1. ASOCIACIÓN LIBRE:

- Es la técnica central del psicoanálisis. Permite acceder al contenido reprimido del **Ello** que el **Yo** intenta mantener fuera de la conciencia. El paciente es invitado a expresar sin censura cualquier pensamiento que surja, lo que permite desenterrar conflictos inconscientes.

2. INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS:

- Los sueños son la "vía regia" al inconsciente, según Freud. Al interpretar los sueños, el analista puede acceder a los deseos reprimidos del Ello y comprender cómo el Yo intenta manejarlos o distorsionarlos para proteger al individuo de la angustia.

3. ANÁLISIS DE LA TRANSFERENCIA

- Durante la terapia, los pacientes suelen transferir sentimientos hacia el terapeuta que en realidad están dirigidos a figuras importantes de su pasado. La **transferencia** permite observar cómo el **Yo** maneja las relaciones entre el Ello, el Superyó y los demás, proporcionando una vía para la resolución de conflictos.

4. TRABAJO CON LOS MECANISMOS DE DEFENSA:

- El **Yo** utiliza mecanismos de defensa para manejar los impulsos del Ello. En la terapia, el terapeuta ayuda a identificar y analizar estos mecanismos (como la represión, la sublimación, o la negación), permitiendo que el paciente los haga conscientes y desarrolle maneras más saludables de manejar los conflictos.

5. INTERPRETACIÓN DE LOS LAPSUS Y ACTOS FALLIDOS

- Los lapsus y errores en la vida cotidiana son interpretados como manifestaciones del inconsciente. Estos actos permiten al terapeuta observar los deseos del Ello y cómo el Yo intenta disfrazarlos o reprimirlos.

6. ANÁLISIS DEL CONFLICTO ENTRE EL YO, ELLO Y SUPERYÓ:

- A lo largo de la terapia, se explora el equilibrio entre las demandas del Ello, las restricciones del Superyó, y la mediación del Yo. La terapia busca fortalecer el Yo para que pueda gestionar de manera más efectiva las tensiones entre estos tres componentes.